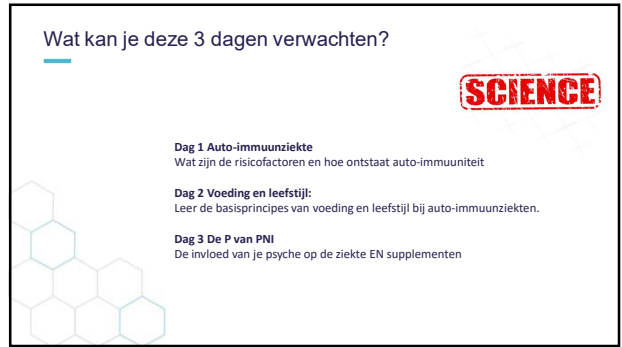
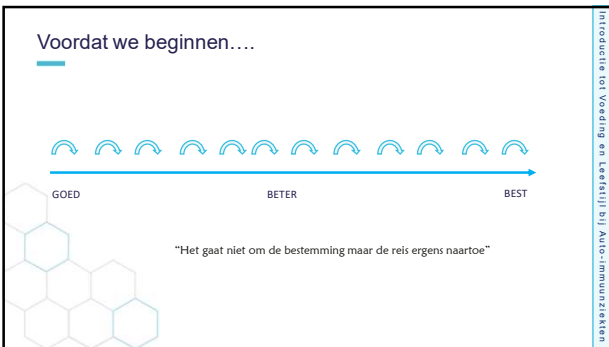




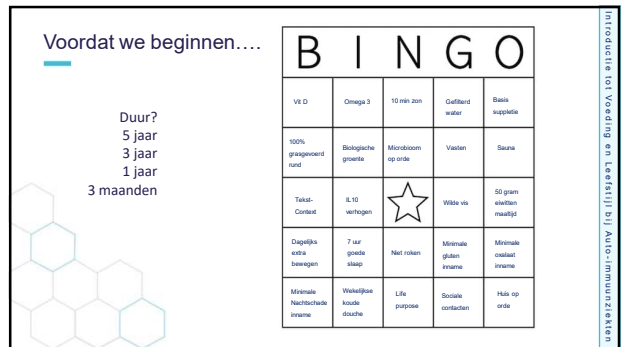
1



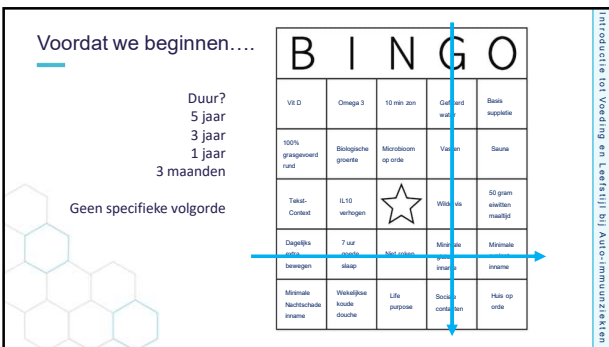
2



3



4



5



6

De focus verandert

- Eiwitrijk
- Vezelrijke Koolhydraten
- Gezonde vetten

13

Bekijken alle macronutriënten

- Eiwitten, vetten & Koolhydraten
- Wat zijn hun briljante functies
- Welke kunnen we beter wel of liever niet eten

14

Voedingsmiddelen die ontstekingen bevorderen

- Voedingsstoffen die schade veroorzaken aan weefsel > schade = ontsteking
Bijv. groenten met lectines en oxalaten
- Voedingsstoffen die ontstekingsstoffen bevatten
Bijv. bewerkt vlees met veel omega 6
- Moleculaire Nabootsing (Molecular Mimicry): stukjes eiwitten in voeding die lijken op virusdeeltjes?
Bijv. stukjes gluten lijken op stukjes virus, alle tarweproducten, brood, pasta, koekjes

Anti-Inflammatoire Voeding

15

Macronutriënten

EIWITTEN

VETTEN

KOOLHYDRATEN

Anti-Inflammatoire Voeding

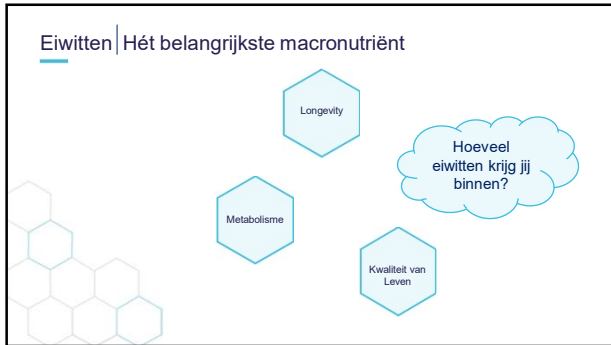
16

Eiwitten | Fysieke weefsels

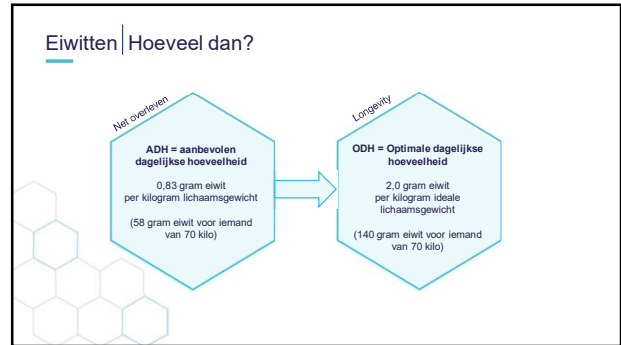
17

Eiwitten | Super reguleerders

18



19



20

Eiwitten | Hoeveel dan?

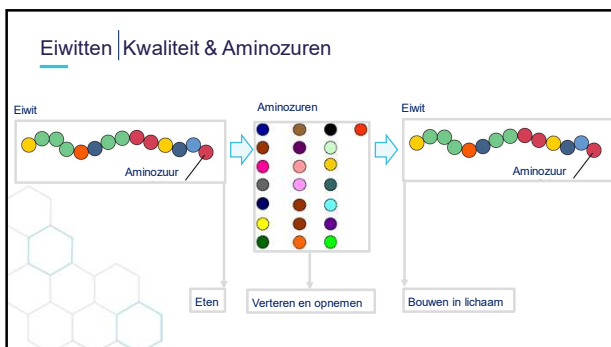
Eiwitten	Per 100 gram
Kipfilet	31
Rundvlees	26
Tonijn	29
Ei	8 per stuk
Witte rijst	3
Hennepzaad	32
Eiwitshake	26
Pecannoten	14
Peulvruchten	9

Je haalt betere eiwitten (aminozuren) uit dierlijke eiwitten dan uit plantaardige eiwitten

21

- ### Eiwitten | Belangrijke weetjes
- Alle weefsels in je lichaam bestaan uit eiwitten
 - In een jaar tijd worden al deze eiwitten vervangen door nieuwe eiwitten
 - Bij een te lage eiwit-inname zal je lichaam prioriteren en je belangrijkste organen als eerste voorzien
 - Te lage eiwit-inname gaat ten koste van je spieren
 - Je spieren zijn echter één van de belangrijkste organen om gezond oud te worden

22



23



24

Eiwitten | Kwaliteit & Amino-zuren

[Video](#)



Een eiwit bestaat uit verschillende amino-zuren
 Er zijn 20 verschillende amino-zuren

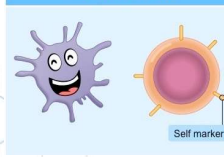
- 11 amino-zuren kunnen we maken in ons lichaam
- 9 amino-zuren moeten we persé eten

Er zijn wel 100.000 verschillende eiwitten met ieder een andere functie

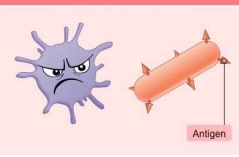
25

Eiwitten | Het immuunsysteem reageert op non-self

IDENTIFYING SELF



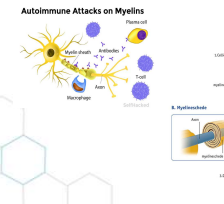
IDENTIFYING NON-SELF



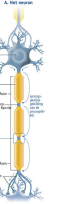
26

Eiwitten | Het immuunsysteem reageert op non-self

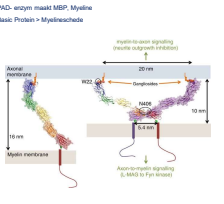
Autoimmune Attacks on Myelins



A. Het myelin



PAL-enzym maakt MBP, Myeline
 Basic Protein > Myeline-schicht



27

Eiwitten | Van amino-zuur tot...

Tryptofaan

5HTp

Serotonine

Melatonine

Tyrosine

Dopamine

Nor-adrenaline

Adrenaline

Lysine

Deel van bindweefsel

ledere stap

B8, B12, Foliumzuur, Mg

28

Eiwitten | Het immuunsysteem reageert op rood vlees

- ❖ Neu5Gc, suiker waar wij als homo sapiens niet tegen kunnen
- ❖ Eet geen bewerkte zoogdieren (4-voeters) en afgeleiden
- ❖ Af en toe 100% grasgevoerde rund kan prima




29

Melk

Indien je melkproducten wenst, kies dan:

- ❖ Rauwe melk
- ❖ Bio Kefir van Rauw power
- ❖ A2 melkproducten van de Guernsey en Jersey koeien




Maar drink met mate als je auto-immuunziekte hebt.
 Net als 100% grasgevoerd vlees.

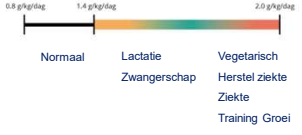
Ekoplaze Plus
 Natuurwinkel

30

Eiwitten | Eiwitbehoefte



De gemiddelde eiwitbehoefte is 25% energie per dag!



0.8 g/kg/dag 1.4 g/kg/dag 2.0 g/kg/dag

Normaal Lactatie Zwangerschap Vegetarisch Herstel ziekte Ziekte Training Groei

31

Eiwitten | Wat kan je beter eten




MSC, wild gevangen Vrije uitloop bio ei

100% grasgevoerd Vrije uitloop bio kip

32

Eiwitten | 1 maaltijd boven de 50 gram eiwitten

Jouw **eiwitsynthese**, het aanmaken van nieuwe eiwitten, wordt gestart bij een "setpoint" van 2 gram Leucine. Hiervoor heb je 50 gram eiwitten nodig.



33

Samenvatting eiwitten

Eiwitten zijn mega belangrijk om te herstellen en ALLES goed te laten werken

Dierlijke eiwitten zijn beter voor herstel dan plantaardige eiwitten

Je eet wat je voeding eet, dus gebruik:

- MSC, wild gevangen vis
- 100 % grasgevoerd rund, schaap, geit
- Vrije uitloop bio kip
- Vrije uitloop bio ei

• Neem minimaal 1 maaltijd minimaal 50 gram eiwitten (gebruik hierbij gerust een gezonde eiwitshake)

34

Macronutriënten

EIWITTEN

VETTEN

KOOLHYDRATEN

Anti-inflammatoire Voeding

35

Wat gaan we tanken?



Jouw lichaam

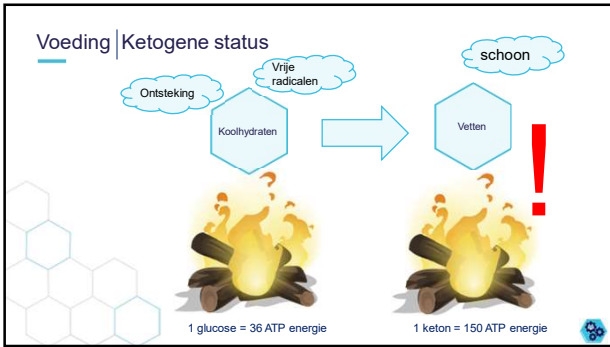
Diesel of Benzine?

Gaan we koolhydraten verbranden, ofwel suiker?

Of gaan we vetten verbranden?

De Rol van Nutriënten

36



37

Voeding | Ketogene flexibel

Het gezondste is om flexibel te zijn:

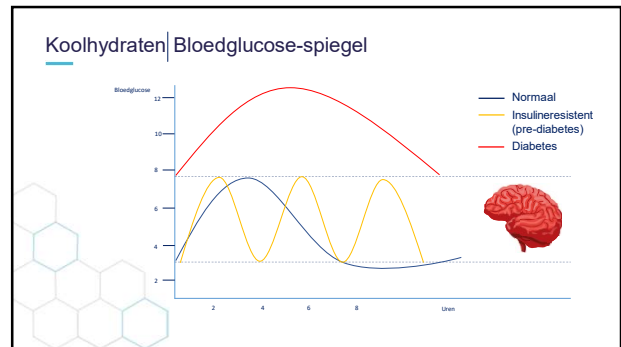
- Heel vaak in de vetverbranding
- EN
- SOMS een enkele keer switchen naar koolhydraatverbranding.
- Dus niet: Altijd in de vetverbranding
- OF
- Vaak in de koolhydraatverbranding

21 maaltijden per week:
18 koolhydraatarm (vet-verbranding)
3 koolhydraatrijk

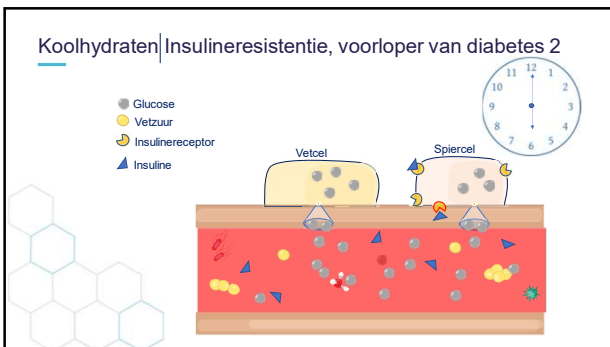
38



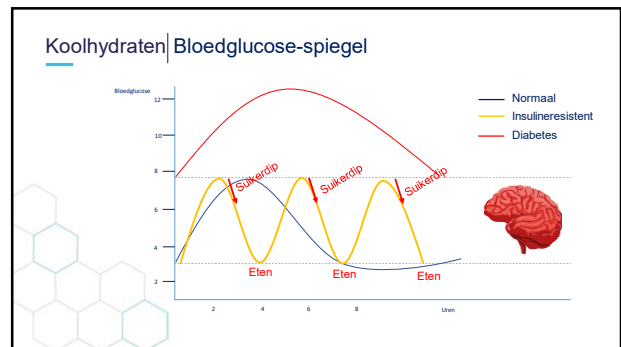
39



40



41



42

Koolhydraten | Kenmerken van een hypo

Wisselend suiker
Hoofdpijn
Moeheid
Bleekheid
Zweeten
Honger
Slecht zien
Duizeligheid
Beven

43

Koolhydraten | De vicieuze cirkel van insulineresistentie

Bijna iedereen met chronische klachten is insulineresistent

Eten
Insuline-resistentie
Aanmaak insuline
Cellen weerstaan insuline
Suiker opgeslagen als vet
Moe & Honger

Etiketten lezen:
Koolhydraten
< 5 gram per 100 gram

Havermout is nog erger dan cola

44

Koolhydraten | Insuline is de "boosdoener"

De functie van de alveesklieer

98% Enzymen
2% Hormonen/insuline
GROEIHORMOON

45

GROENTEN EN FRUIT

46

Groenten, maar geen oxalaten en lectines

Van nature belastend

Lectines
Oxalaten
Insecten
Dieren
Bacterien en schimmels
Planten
Het overlevingsmechanisme van de plant

3 van 12 Ontstekende voedingsstoffen

47

Groenten, maar vermijd zo veel mogelijk oxalaten

Oxalaten uit planten binden zich in ons lichaam aan calcium
Ze vormen dan calciumoxalaten, een soort kristallen, die zich gedragen als scheermesjes in ons lichaam.

Door deze "scheermesjes" ontstaat er schade en ophopingen.

- Nierstenen
- Granulomen (sarcoidose)
- Ophopingen in urinewegen, pijn bij plassen, vaak plassen
- Ophopingen in gewrichten en pezen
- In ogen
- In hart & bloedvaten
- In spieren

48

Groenten, maar vermijd zo veel mogelijk oxalaten

Probeer oxalaten zoveel mogelijk te vermijden:

- Spinazie, Boerenkool & Andijvie
- Rabarber
- (snij)Bieten, selderij
- Amandelen & pinda's
- Witte én zoete aardappelen, chips
- Gedroogd fruit
- Rambouzen
- Kiwi
- Zwarte thee
- Soyjabonen
- Chocola



49

Groenten, maar wees heel voorzichtig met lectines

Nachtschade



Peulvruchten



Schillen
Koken
Spoelen

Wellen
Spoelen

50

Vermijd gluten

Probeer gluten zoveel mogelijk te vermijden:

- Brood
- Pasta
- Koekjes
- Graanproducten

Dit voorkomt leaky gut en ontstekingen

51

Koolhydraten | Functies van groente en fruit

Energie

Koolhydraten

Vezels

52

Waarom groente en fruit heel belangrijk is




SHIT just got real


53

Wat gebeurt er in onze darmen?


PREBIOTICS



PROBIOTICS



POSTBIOTICS



- SCFA, oa Butyraat
- Neurotransmitters oa serotonine
- Vitamine B12

54

Laten we even inzoomen op de postbiotics

POSTBIOTICS

- SCFA > korte keten vetzuren o.a Butyraat
 - energie voor immuuncellen
 - Geven ons beenmerg de opdracht om bepaalde immuuncellen aan te maken
 - Werking van immuuncellen zodat ze weten wat wel en niet aan te vallen
 - Bloedsuikerregulatie
 - Bloeddrukregulatie
 - Gewichtsbeheersing
 - Ontstekingsremmend
 - Genezend

55

En wij dachten dat poep alleen poep was??

SHIT just got real

56

Hoe kunnen wij genoeg van die SCFA krijgen?

MORE PLEASE!!!

PREBIOTICS → PROBIOTICS → POSTBIOTICS

57

Hoe kunnen wij genoeg van die SCFA krijgen?

PREBIOTICS → PROBIOTICS → POSTBIOTICS

De juiste voeding

De juiste microben, bacterien etc.

58

Wat is de juiste voeding? Vezels! Dus iets meer koolhydraten :-)

PREBIOTICS

G-BOMBS

Greens
Beans
Onions
Mushrooms
Berries
Seeds

Groenten (alle groenten!)
Bonen
Harde bonen, overnacht wellen en schoonspelen
 Uien (en knoflook)
 Paddestoelen
 Bessen
 Zaden

Niet groeien op de 2e stapen (bacterie)

De juiste voeding

59

Samenvatting koolhydraten

Probeer **koolhydraatarm** te eten (tussen de 40-100 gram koolhydraten)

18 van 21 maaltijden per week koolhydraat-arm (bij ondergewicht 14 van 21)

Ketogeen flexibel is de gezondste energiemotor om te genezen

De koolhydraten die je kiest vallen onder de **gezonde** groente en fruit

Vermijd **ontstekende groente**

Vezels zijn waanzinnig belangrijk

60

Macronutriënten

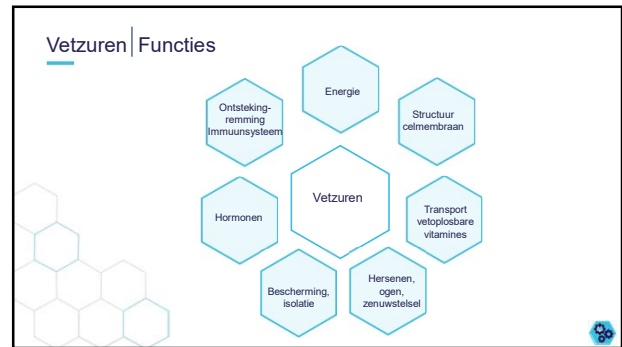
EIWITTEN

VETTEN

KOOLHYDRATEN

Anti-inflammatoire Voeding

61



62

Vetzuren | Wat zijn vetzuren

Ongezonde vetten zijn margarine, halvarine, Bece/Croma, bak- en braadvet, alle plantaardige olie (behalve olijfolie) = linolzuur = ontstekingsremmers = ziekte

63

Samenvatting vetten

- Ongezonde vetten zijn margarine, halvarine, Bece/Croma, bak- en braadvet, alle plantaardige olie (behalve olijfolie) = linolzuur = ontstekingsremmers = ziekte
- Goede vetten zijn gezond en heel belangrijk als ontstekingsremmers
- We krijgen overgewicht van suiker i.p.v. vetten
- Goede vetten leveren veel meer energie dan koolhydraten
- Het voorkomt hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten, ontstekingen
- Je raakt veel langer verzadigd van goede vetten, dan van koolhydraten

64



65

Voeding | Wat staat er dus vooral op het menu?

- ❖ Alle Vis, met name ansjovis, sardines, makreel, zalm, paling,
- ❖ Vies, biologische vrije uitloop gevogelte & 100% grasgevoerd rund
- ❖ Schaal- en schelpdieren, mosselen, garnalen, oesters, algen
- ❖ Eieren biologisch vrije uitloop
- ❖ Gezonde vetten, Roomboter, kokosolie (geurloos), Extra Virge Olijfolie
- ❖ Zuivel; Rauwmelkse producten, A2 melkse producten, kokosroom, kokosyoghurt, kokosdrink. Geiten- en schaap zuivel
- ❖ Groente, ook voorgesneden bijv. bloemkoolrijst of courgetti, ovingroente of diepvriesgroente.
- ❖ Fruit, ook diepvriesfruit
- ❖ Alle kruiden, gember, rode peper, oregano, tijm, peterselie, knoflook etc.
- ❖ Drinken, groene- of kruidenthee, gefilterd water of kokosdrink (voor eiwitshake).
- ❖ Paddenstoelen, Shiitake, (kastanje) champignons, oesterzwammen
- ❖ Bouillon, bij voorkeur Kip van de Soepfabriek, of Gistextractrijke blokjes van Zonnatura (om in de eerste week je zouten aan te vullen)
- ❖ MCT olie, te koop bij de supermarkt, afdeling olie (voor extra energie en vetverbranding)
- ❖ Zout, Himalaya zout of Keltisch Zeezout

66

	Reden	(Sterk) ontstekingsbevorderend	Alternatieven
Ontstekingsbevorderende voeding	Schadelijke vetten omega 6	Plantaridig rnzatvezels tawerkt slecht(waren)	Gezondere rund, vinge, uilvoos, geringhls, vis (MSC) organische
	Schadelijke vetten omega 6	Halvarine, margarine, balbonen, plantaridige, zaden- en rozevlade	Ruomboter, ghee, kokosolie, Extra vierge olijfolie
	Hoog ezalaten & lectines	Pinde (-kass) lecten amandol, paranoten, cashewnoten, hazelnooten, walnoten, Zaden chis, karneg, steen (kass)	Nooten kastanje, Midge pindes macadamia, pecanoot, pistache, Zaden cornwalton, pompoep, waternoten, pijnboon (met maas)
	Hoog ezalaten & lectines	De meeste bonen (zwarte-, bruine-, witte-, sojabon, kidney bonen, sperziebonen, breen (bruin of zwart), erwten)	Bepaalde erwten en Sojan kikkererwten, black eyed peas, verse groene erwten, splitterwten, breen (groene of zwart)
	Zeer hoog ezalaten & lectines	Sprinkles erwten	Rucola, veldsla, paksoi, kool, buntkars, andijvie, boerenkool (gekookt), sanchi, sla, spruitjes, rucola
	Hoog ezalaten & lectines	Beten, aardappel (gekookt, gepekkt, gefakt), verse aardappel	Knoedebij, knoflook, ui, radis, koolraps
	Hoog ezalaten & lectines	Aubergine, bepaalde paddenstoelen (chips, vlokken, gijgensch, opra, rabarber)	Overige paddenstoelen (broccoli (gekookt), bloemsch, courgette, komkommer, veralidnol)

67

	Reden	(Sterk) ontstekingsbevorderend	Alternatieven
Ontstekingsbevorderende voeding	Hoog ezalaten & lectines	Banen: Grij banen, kruisbes, moerbeel, framboos, clouderwas, abrikos, vijgen, kass, peer (Anjou, Hagest), granaatsappel	Borbes, cranberry, chios, slaasapppel (Valencia, reval), mandarijn, appel amandol (gri), kass, kokosnot (dadel, met maas), druiven, loches, meloenen, slaas, gawerwrocht, perzik, peer, pruim
	Hoog ezalaten, lectines & gluten	Pasta (wit of volkoren), Brood (wit, tarwe, volkoren)	Witte rijst, konjac, noedel, maizelene spelt (met maas)
	Hoog ezalaten & lectines	Amandel-, amaran-, gero-, kookvetmeel	Kokosmeel
	Hoog ezalaten & lectines	Amarant, boekweit, chis, karnut, gero, quinoa, zilverdiergrij, rugga spelt, wit tarwe (beten, volkoren, zometen, karnut)	Witte rijst (bevat), langkorrelige, jampj
	Schadelijke melkproducten	Milk (gepasteuriseerd), yoghurt met smaakjes, chocolade	Rauwe melk, rauwmelkse yoghurt, kaffi of kass, A2-melk producten, greek yoghurt (met maas)
	Melkproducten, eijer en ezalaten	Amandelmelk, sojamelk, havermelk	Kokosmelk (kokosdink) kokosyoghurt
	Hoog ezalaten	Zwarte en groene thee, groentesap, fruitap	Water, koffie, de meeste kruidentheeën

68

Tips voor adequate vochtinname

Bulkdrinken en zo nu en dan dorst creëren

Gefilterd water (zerowater bijv)

Kruidenthee



Het Belang van Hydratie

69

Verfijning van het persoonlijke protocol met voeding

Gezond eetpatroon

Weinig koolhydraten
Goed | Beter | Best

50 verschillende groenten
Goed | Beter | Best

Veel eiwitten, vlees, vis, eieren, noten
Goed | Beter | Best

Gezonde vetten
Goed | Beter | Best

Weinig pakjes en zakjes, geen bewerkt voedsel
Goed | Beter | Best

De Rol van Nutrienten

70

Belangrijke punten van deel 1 samengevat

Eiwitten
Eiwitten zijn mega belangrijk om te herstellen en ALLES goed te laten werken

Dierlijke eiwitten zijn beter voor herstel dan plantaardige eiwitten

Je eet wat je voeding eet, dus gebruik:

- MSC, wild gevangen vis
- 100% grasgevoerd rund, schaap, geit
- Vrije uitloop bio kip
- Vrije uitloop bio ei
- Neem minimaal 1 maaltijd minimaal 50 gram eiwitten (gebruik hierbij gerust een gezonde eiwitshake)

Koolhydraten

- Probeer koolhydraatarm te eten (tussen de 40-100 gram koolhydraten)
- 18 van 21 maaltijden per week koolhydraat-arm (bij ondergewicht 14 van 21)
- Ketogene flexibel is de gezondste energiemotor om te genezen
- De koolhydraten die je kiest vallen onder de gezonde groente en fruit
- Vermijd ontstekende groente en gluten
- Vezels zijn waanzinnig belangrijk

Just think about it....

Samenvattingen Voortuik

71

Belangrijke punten van deel 1 samengevat

Vetten

- Ongezonde vetten zijn margarine, halvarine, Bece/ Croma, bak- en braadvet, alle plantaardige olie (behalve olijfolie) = linolzuur = ontsteking = ziekte
- Goede vetten zijn gezond en heel belangrijk als ontstekingsremmer
- We krijgen overgewicht van suiker i.p.v. vetten
- Goede vetten leveren veel meer energie dan koolhydraten
- Het voorkomt hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten, ontstekingen
- Je raakt veel langer verzadigd van goede vetten, dan van koolhydraten

Just think about it....

Samenvattingen Voortuik

72

Belangrijke punten van deel 2 samengevat

Interventie Inname virussen, bacterien, toxines & chemicalien

Minder innemen:

- Biologische voeding, onbespoten
- De juiste rund, kip en vis
- Natuurlijke lichaamsverzorging, shampoo, douchegeel
- Gefilterd water
- Natuurlijk wasmiddel

Minder binnenlaten door de huid en darmen > microbiom optimaliseren

Just think about it....

Interventie optimaliseren microbiom

- Voeding aanpassen zoals advies
- Supplementeer een goede probiotica

Samenvatting en Vooruitblik

73

Belangrijke punten van deel 1 samengevat

Interventie verhogen IL10

Supplementeer extracten uit paddenstoelen verhogen IL10

- Betaglucanen
- AHCC

Interventie verhogen omega 3

- Meer wilde vis eten (MSC)
- Supplementeer omega 3
- Verminder omega 6, ongezonde vetten

Interventie stoppen met roken

- Nicotineleisters
- Allen Carr "Stoppen met roken"
- Stoppen met roken

Interventie bij weinig beweging

- Indien mogelijk 10.000 stappen per dag,
- 20 minuten extra
- 5 meter
- Minder zitten

Interventie voedingstekorten

- Supplementeer zink, selenium, C, D, eiwitten en omega 3
- Eet bronnen met zink, selenium, C, D, eiwitten en omega 3

Samenvatting en Vooruitblik

74

Belangrijke punten van deel 1 samengevat

Interventie Vitamine D tekort

- Zonlicht – bruin zonder brand
- Supplementeer Vitamine D

Interventie bij weinig slaap

- Gebruik verduisterende gordijnen
- Volg het licht en donker
- Gebruik tijdelijk 0,29mg Melatonine rond 21 uur
- Ga rond 22 uur naar bed
- Geen scherm na 21.00 uur
- Gebruik een blauw licht filter bril
- Niet meer eten na 20.00 uur
- Vermijd stress aan het eind van de dag (incl sporten)
- Check jezelf

Interventie bij bepaalde medicijnen

- Gebruik voor pijnstilling lever paracetamol

Samenvatting en Vooruitblik

75

Voordat we beginnen....

Duur?

5 jaar

3 jaar

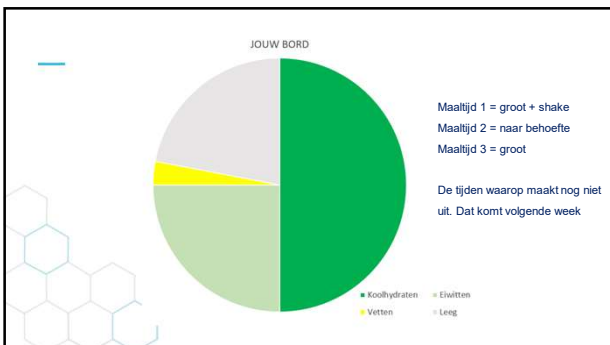
1 jaar

3 maanden

B I N G O				
Vit D	Omega 3	10 min zon	Gefilterd water	Staan supplement
100% grasgevoerd rund	Biologische groente	Microbiom op orde	Vaaiten	Seura
Tekst-Context	IL10 verhogen	☆	Wilde vis	50 gram eiwitten maaltijd
Daagelijks extra bewegen	7 uur goede slaap	Net roken	Minimale glisten inname	Minimale oxaalat inname
Minimale Nachtschade inname	Wisselbare koude douche	Life purpose	Sociale contacten	Hak op orde

Introductie tot Voeding en Leefstijl bij Auto-immunziekten

76



77

Overgang naar de invloed van psyche op auto-immunziekten

Stress

Psyche

Tekst Context

Purpose of Life

EN

supplementen

Samenvatting en Vooruitblik

78